

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xii
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	xiii
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Teori .....	6
1. Sepak Bola.....	6
a. Definisi .....	6
b. Biomekanik Pemain Sepak Bola.....	6
2. Indeks Massa Tubuh .....	8
a. Definisi .....	8
b. Faktor yang mempengaruhi IMT .....	8
c. Pengukuran IMT .....	9
3. Fleksibilitas Hamstring .....	10
a. Definisi .....	10
4. Faktor yang Mempengaruhi Fleksibilitas Hamstring .....	11
a. Jenis Sendi .....	11
b. Usia .....	11
c. Jenis Kelamin.....	11
d. Berat Badan .....	11
5. Anatomi dan Biomekanik Hamstring .....	12

a. Anatomi .....	12
b. Biomekanik.....	14
6. Pengukuran Fleksibilitas Hamstring .....	15
a. Hubungan IMT dengan Fleksibilitas Hamstring .....	17
B. Kerangka Berpikir .....	17
C. Kerangka Konsep .....	19
D. Hipotesis .....	19

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
1. Tempat Penelitian .....	20
2. Waktu Penelitian.....	20
B. Metode Penelitian.....	20
1. Desain Penelitian .....	20
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	20
1. Populasi Penelitian.....	20
2. Sampel Penelitian .....	21
3. Kriteria Sampel.....	21
a. Kriteria Penerimaan.....	21
b. Kriteria Penolakan.....	21
c. Kriteria Pengguguran.....	21
D. Instrumen Penelitian.....	22
1. Variabel Penelitian.....	22
a. Variabel Bebas .....	22
b. Variabel Terikat .....	22
2. Definisi Konseptual .....	22
3. Definisi Oprasional .....	22
a. Pengukuran IMT .....	22
b. Pengukuran Fleksibilitas Hamstring .....	23
E. Teknik Analisis Data .....	24
1. Uji Normalitas .....	24
2. Uji Hipotesis .....	24

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	26
1. Karakteristik Sampel Penelitian .....	26
2. Hasil Pengukuran Variabel Penelitian .....	29
B. Uji Normalitas.....	31
C. Uji Linearitas .....	31

D. Pengujian Hipotesa.....	32
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
A. Pembahasan Hasil Penelitian.....	33
B. Keterbatasan Penelitian.....	38
<b>BAB VI KESIMPULAN</b>	
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>42</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot Hamstring .....	12
Gambar 2.2 <i>Golgi Tendon Orgon</i> .....	14
Gambar 2.3 <i>Sit and Reach Box</i> .....	16

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi IMT .....	9
Tabel 2.2	Klasifikasi Skor <i>Sit and Reach Test</i> .....	17
Tabel 3.1	Panduan Interpretasi Uji Hipotesis Korelatif .....	25
Tabel 4.1	Frekuensi Karakteristik Sampel (n=45) .....	26
Tabel 4.2	Hasil Pengukuran Variabel Penelitian .....	29
Tabel 4.3	Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov Test</i> .....	31
Tabel 4.4	Hasil Uji <i>Spearman-Rank Correlation</i> .....	32

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1	Distribusi Sampel Berdasarkan Usia.....	27
Grafik 4.2	Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan.....	28
Grafik 4.3	Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan.....	28
Grafik 4.4	Distribusi Sampel Berdasarkan IMT.....	30
Grafik 4.5	Distribusi Sampel Berdasarkan Fleksibilitas Hamstring.....	30
Grafik 4.6	Hasil Uji Linearitas.....	31

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1	Kerangka Berpikir.....	18
Skema 2.2	Kerangka Konsep.....	20
Skema 3.1	Desain Penelitian .....	21

## DAFTAR SINGKATAN

- ROM : *Range Of Motion*  
IMT : Indeks Massa Tubuh  
FIFA : *federation Internationale de football association*  
LGS : lingkup gerak sendi  
GTO : *golgi tendon organ*  
SRT : *Sit and reach test*



